

## İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Tayfun Doğan\*, Ali Eryılmaz\*\*

### Özet

Bu çalışmanın amacı benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 191 üniversite öğrencisi (71 Erkek/120 Kadın) oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak İki Boyutlu Benlik Saygısı (Kendini Sevme/ Öz-yeterlik) Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, benlik saygısı ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bulguları ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Öznel iyi oluş, mutluluk, benlik saygısı, öz-yeterlik, kendini sevme

## An Examination of the Relationships between Two-Dimensional Self-Esteem and Subjective Well-Being

### Abstract

The aim of this study was to investigate the relationships between self-esteem and subjective well-being. The sample of the study consisted of 191 university students (71 male/120 female) from Sakarya University. The Self-Liking/Self-Competence Scale, the Satisfaction with Life Scale and the Positive-Negative Affect Scale were used to collect data. In data analysis, Pearson correlation coefficients and multiple regression analysis were used. The findings showed that there was a positive correlation between self-esteem and subjective well-being. Also results showed that self-esteem was positive predictor of subjective well-being. The findings were discussed and in the light of these findings suggestions for future studies were proposed.

**Key Words:** Subjective well-being, happiness, self-esteem, self-competence, self-liking

### Giriş

Benlik saygısı, psikoloji literatüründe temel kavramlardan birisi olarak değerlendirilmekte ve konuyla ilgili çalışmalar James'a (1890) kadar uzanmaktadır. Benlik saygısı ile ilgili psikolojinin pek çok alanında araştırmalar yapılmıştır. Örneğin klinik psikoloji alanında benlik saygısı ile depresyon (Dori ve Overholser,

1999; Rice, Ashby ve Slaney, 1998), yeme bozuklukları (Button, Loan, Davies ve Sonuga-Barke, 1997) ve anksiyete bozuklukları (Doğan, 2010; Ehntholt, Salkovskis ve Rimes, 1999) arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Gelişim psikolojisi alanında düşük benlik saygısı ve güvensiz bağlanma stilleri (kararsız,

\* Yrd.Doç.Dr. , Niğde Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Niğde  
e-posta: tayfun@tayfundogan.net

\*\* Yrd.Doç.Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eskişehir e-posta: erali76@hotmail.com

kaçıngan ve kaygılı) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Roberts, Gotlip ve Kassel, 1996). Sosyal psikoloji alanında kişilerarası ilişkilerle benlik saygısının ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009). Pozitif psikoloji alanında ise benlik saygısı ile yaşam doyumu (Diener ve Diener, 1995), mutluluk (Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006), yaşamın anlamı (Rathi ve Rastogi, 2007) ve yaşam amaçları (Zuckerman, 1985) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Tüm bu araştırma sonuçları benlik saygısının önemli bir psikolojik değişken olduğunu göstermektedir.

Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlamıştır. Coopersmith (1967), benlik saygısını, bireyin kendisini yeterli, değerli ve önemli olarak değerlendirmesi biçiminde tanımlamıştır. Yakın dönemde Tafarodi ve Swann (1995) ise benlik saygısını kendini sevme ve öz-yeterlik olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak ele almışlardır. Kendini sevme boyutu, bireyin kendisini öznel olarak değerlendirmesini, sosyal bir varlık olarak değerli görmesini, onaylamasını ifade etmektedir. Bir başka deyişle kendini sevme, bireyin iyi ya da kötü bir insan olarak kendine değer biçmesi anlamına gelmektedir (Tafarodi ve Swann, 2001). Kendini sevme düzeyinin yüksek olması, bireyin sosyal ortamlarda pozitif etkide bulunmasını, rahat olmasını ve kendini kabullenmesini sağlamaktadır (Rogers, 1961). Kendini sevme düzeyinin düşük olması ise bireyin kendini küçük ve değersiz görmesine ve sosyal ortamlarda yetersizlik yaşamasına neden olmaktadır (Blatt & Zuroff, 1992). Öz-yeterlik ise, kişinin kendisini yetkin, etkili ve kontrol sahibi olarak görme hissidir. Bir başka ifadeyle hedeflere ulaşma ve istenilen sonuçları elde etme konusunda kişinin kendisine olan pozitif ve negatif yaklaşımlarıdır. Öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması, doğası gereği birey üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Tafarodi ve Swann, 1995; 2001). Sonuç olarak kendini sevme boyutu, "kim olduğumuzu", öz-yeterlik boyutu ise "ne yapabileceğimizi" ifade etmektedir (Tafarodi ve Swann, 1995; 2001; Tafarodi, Wild ve Ho, 2010). Bu iki boyutun birbirinden farklı olması ise tamamen bağımsız oldukları anlamına gelmemektedir. Öz-yeterlik sosyal değerler dolaylı bir kaynağıken, kendini sevme de kişisel başarıları etkiler. Yani kendini değerlendirmeye yönelik bu iki boyut

birleşerek genel benlik saygımızı oluşturur (Tafarodi, 1998; Tafarodi, Tam ve Milne, 2001).

### Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş (mutluluk), pozitif psikolojinin en önemli çalışma ve araştırma alanlarından birisidir. Konuyla ilgili görüşler ilk çağ filozoflarına kadar dayanmaktadır. Aristo'ya göre mutluluk, "yaşamın anlamı ve amacı, insan varoluşunun bütün amacı ve neticesidir" (Lyubomirsky, 2007). Öznel iyi oluşta, bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirmesi söz konusudur. Bu anlamda öznel iyi oluş, yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları sık ve olumsuz duyguları az yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Diener, 1984). Bu tanımda yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Duyuşsal boyutta ise olumlu duygular, heves, onur, ilgi, neşe, sevinç ve güven gibi duyguları içerirken; olumsuz duygular, utanç, suçluluk, nefret, öfke, kin gibi duyguları içermektedir. Lyubomirsky (2007) ise, öznel iyi oluşu, neşe, tatmin ya da refah ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimi olarak tanımlamaktadır. Vaillant da (2003) öznel iyi oluşun, ruh sağlığının olumlu yanını temsil ettiğini belirtmiştir. Sonuç olarak öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler haz veren olumlu duyguları daha sık yaşamakta, acı ve rahatsızlık veren olumsuz duyguları daha az yaşamakta ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum almaktadırlar. Araştırmalar, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızca kendilerini iyi hissetmekle kalmayıp, kişilerarası ilişkilerinde daha başarılı olduklarını (Diener ve Seligman, 2002), yaşam enerjisi ve yaratıcılıklarının arttığını, bağımsızlık sistemlerinin güçlendiğini, iş yaşamında daha verimli olduklarını ve yaşam sürelerinin uzadığını (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ortaya koymaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen, öznel iyi oluşun belirleyicisi konumundaki faktörler üç ana başlıkta toplanmıştır: Yaşam şartları, amaca yönelik etkinlikler ve genetik faktörler. Buna göre yaşam şartları (yaş cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik değişkenler) öznel iyi oluşun % 10'unu açıklamaktadır. Amaca yönelik etkinlikler (başarılı olma, yaşam amaçları oluşturma ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, yaşama farklı anlamlar yükleme, dini inancın gereğini yerine getirme vb.) yani

bireyin bilerek ve isteyerek gerçekleştirdiği davranışlar öznel iyi oluşun % 40'ını açıklamaktadır. Geriye kalan % 50' lik bölümü ise genetik özellikler ve kişilik açıklamaktadır Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Lyubomirsky, 2007). Bu yapı içerisinde, geliştirilebilir ve değiştirilebilir (Andrews ve Brown, 1995; Doğru ve Peker, 2004; McManus, Waite ve Shafran, 2009) bir değişken olan benlik saygısı amaca yönelik etkinlikler kapsamında değerlendirilebilir.

### Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısı

Literatür incelendiğinde mutluluk ve benlik saygısı ilişkisini ele alan çalışmalarda benlik saygısının mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğuna ve mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğuna yönelik sonuçlar elde edilmiştir (Furnham ve Cheng, 2000; Shackelford, 2001). Diener ve Diener (1995) farklı kültürlerden (5 kıta, 31 ülke ve 49 üniversite) 13.000 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısının yaşam doyumunun önemli ve güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Söz konusu çalışmada benlik saygısı ve mutluluk arasında  $r=.47$  ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte benlik saygısının mutluluk üzerindeki etkisinin bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda, toplumsallığın (collectivistic) ön planda olduğu toplumlara göre daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diener ve Diener (1995), bu durumu bireyselliğin ön planda olduğu batı toplumlarında, bireylerin mutluluklarını kendi tutum ve davranışlarının sonuçlarına bağlamalarıyla ilişkilendirmektedirler. Toplumsallığın etkin olduğu toplumlarda ise bireylerin mutluluklarını ait oldukları grupla ilişkilendirdiklerini belirtmişlerdir. Lyubomirsky ve diğ., (2006), mutluluk ve benlik saygısının birbirinde farklı kavramlar olup olmadığını ortaya koymak üzere gerçekleştirdikleri çalışmada benlik saygısı ve mutluluğun birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili ancak farklı kavramlar olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna göre mutluluğun en önemli belirleyicilerinin kişilik özellikleri (dışadönüklük ve nörotizm), sosyal ilişkiler, yaşam amaçları ve global yaşam doyumuna olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benlik saygısının en önemli yordayıcılarının ise eylemlilik (agency) ve motivasyon (iyimserlik, umutsuzluk düzeyinin düşük oluşu vb.) olduğunu belirtmişlerdir.

Söz konusu çalışmada mutluluk ve benlik saygısı arasındaki korelasyon  $r=.58$  olarak bulunmuştur. DeNeve ve Cooper (1998) ise kişilik özellikleri ve mutluluk arasındaki ilişkileri ele alan meta-analiz çalışmasında benlik saygısının mutluluğun en güçlü yordayıcılarından birisi olduğunu ve iki değişken arasında  $r=.31$  korelasyon olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak daha üretken olup psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdürdüklerini ve kendilerinden beklenen rolleri ve sorumlulukları gereği gibi yerine getirdiklerini göstermiştir (Diener ve Seligman, 2002; Lyubomirsky ve diğ., 2005). Bundan dolayı bireylerin yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştıran öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar literatüre katkı sağlayabilir. Literatürde benlik saygısı ve öznel iyi oluş ilişkisini ele alan birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak bu çalışmaların büyük çoğunluğunun bireyselliğin etkin olduğu batı toplumlarında yapıldığı görülmektedir. Türk toplumu ise bireysellikten daha çok toplumsallığın ve aile bağlılığının etkin olduğu (Kağıtçıbaşı, 2005) toplumlardandır. Bundan dolayı söz konusu araştırmaların, Türk toplumu gibi toplumlarda tekrarlanması ve araştırılması, kültürlerarası psikoloji açısından literatüre katkı sağlayacaktır. Bu araştırmada çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri, kişisel ve hizmet götürecekleri bireyler açısından önemlidir, çünkü benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireyin verimliliğine, yaratıcılığına ve üretkenliğine katkı sağlamaktadır (Lyubomirsky ve diğ., 2005). Bundan dolayı da konu ile ilgili öğretmen adayları üzerinde yapılacak çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmayı konu ile ilgili diğer çalışmalardan ayıran önemli bir faktör ise, benlik saygısının iki boyutlu yapısının ele alınmasıdır. Literatür incelendiğinde, benlik saygısının iki boyutlu yapısının öznel iyi oluşla ilişkisinin incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan benlik saygısını oluşturan öz-yeterlik ve kendini sevme boyutlarının öznel iyi oluşla olan ilişkilerinin ortaya konulması bu araştırmayı diğerlerinden ayırmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmada, bireylerin öz-yeterlik ve kendini sevme düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini

anlamli düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

### Yöntem

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve benlik saygısının öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığının ortaya konması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmancının yordanan değişkeni öznel iyi oluş, yordayıcı değişkeni ise benlik saygısı olarak belirlenmiştir.

### Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcılarını Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 220 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda, ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan (en az % 5'ini) ya da merkeze kayma hatalarının gözlemlendiği toplam 29 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, 71 erkek (%37.2) ve 120 kadın (%62.8) olmak üzere toplam 191 üniversite öğrencisi üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireyler, 18-26 yaş aralığında olup bu bireylerin yaş ortalaması 20.95 ve standart sapması 1.51'dir.

### Veri Toplama Araçları

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ): KSÖÖ, Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilmiş öz-bildirim tarzı, 16 maddelik bir ölçektir. Ölçek benlik saygısını "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" olarak adlandırılan iki boyutta ölçmektedir. Tafarodi ve Swann (2001), ölçeğin iç tutarlılığını "öz-yeterlik" alt boyutu için kadınlarda .83, erkeklerde .82 olarak, "kendini sevme" alt boyutu için ise kadın ve erkeklerde .90 olarak rapor etmişlerdir. Test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise, "öz-yeterlik" alt boyutu için .78, "kendini sevme" alt boyutu için ise .75 olarak rapor etmişlerdir. KSÖÖ'nün Türkçe uyarlaması Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" alt boyutları için iç tutarlık katsayısı sırasıyla .83 ve .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri AGFI= 0.91, GFI= 0.94, CFI= 0.97, NFI= 0.95 ve RMSEA= 0.49 olarak bulunmuştur. Ölçüt

bağıntılı geçerlik kapsamında "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında sırasıyla .75 ( $p<.001$ ) ve .69 ( $p<.001$ ) korelasyon elde edilmiştir. Bu çalışmada "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .80 ve .70 olarak bulunmuştur.

*Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):* YDÖ, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş 5 maddelik, 7'li Likert tipi, öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Diener ve diğ. (1985) YDÖ'nün iç tutarlılığını .87 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısını .82 olarak bulmuşlardır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yetim (1993) ve Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yetim (1993), YDÖ'nün iç tutarlılığını .76, test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .85 olarak rapor etmiştir. Köker (1991) ise ölçeğin iç tutarlık katsayısını .78 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısını .71 olarak bildirmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

*Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği (OODÖ):* Ölçek Watson, Tellegen ve Clark (1988) tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. OODÖ, 10'u olumsuz, 10'u olumlu olmak üzere 20 ifadeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir cevaplama anahtarına sahiptir. Gençöz (2000), Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığını "olumlu duygu" alt boyutu için .83, ve "olumsuz duygu" alt boyutu için .86 olarak rapor etmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında OODÖ ile Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre "pozitif duygu" alt boyutu ile söz konusu ölçekler arasında sırasıyla -.48 ( $p<.001$ ) ve -.22 ( $p<.001$ ) korelasyon bulunmuştur. "Olumsuz duygu" alt boyutu ile söz konusu ölçekler arasında ise .51 ( $p<.001$ ) ve .47 ( $p<.001$ ) korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmada ise, iç tutarlık katsayısı, olumlu ve olumsuz duygu alt boyutları için sırasıyla .82 ve .77 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla kişisel bilgi formu da eklenerek uygulamalar yapılmıştır.



Çalışmada kesitsel desen kullanılmış olup veriler bir seferde toplanmıştır. Veriler, bireysel ve grup uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı hakkında katılımcılar bilgilendirilmiş olup, çalışmanın gerçekleştirilmesinde gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulmuştur. Veriler, Mayıs 2011’de toplanmıştır. Uygulamalar, 25-30 dakika sürmüş olup, veri analizleri SPSS 15.0 programı aracılığı ile yapılmıştır.

### Verilerin Analizi

Çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikli olarak benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra ise benlik saygısının öznel iyi oluşu açıklama düzeyini belirleyebilmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, ilgili değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere de yer verilmiştir.

Öznel iyi oluş, yaşamdan doyum alma, olumlu duyguları sık ve olumsuz duyguları az yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşu değerlendirmede, kavramın bu kuramsal tanımlamasına dayalı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki formül dikkate alınarak öznel iyi oluş ölçülmeye çalışılmıştır.

$$\text{Öznel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

### Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalamalarına ve standart sapmalarına ilişkin betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir. Daha sonra değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Son olarak da regresyon analizi sonuçlarına değinilmiştir.

### Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo-1’de gösterilmiştir.

### Regresyon Analizi Sonuçları

**Tablo 1. Benlik saygısı ve öznel iyi oluşa ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları**

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss
Kendini sevme	29.78	5.77
Öz-yeterlik	26.35	4.90
Olumlu duygu	32.94	6.70
Olumsuz duygu	25.77	7.20
Yaşam doyumunu	21.86	7.25
Öznel iyi oluş	29.03	14.67

*n*=191

**Tablo 2. Benlik saygısı ve öznel iyi oluşa ilişkin korelasyon katsayıları**

	1	2	3	4	5	6
1.Öznel iyi oluş	1	.65**	-.67**	.74**	.53**	.53**
2. Olumlu duygu		1	-.12	.27**	.34**	.37**
3.Olumsuz duygu			1	-.26**	-.40**	-.33**
4.Yaşam doyumunu				1	.35**	.40**
5.Kendini sevme					1	.68**
6.Öz-yeterlik						1

\*\**p*< .001

Öznel iyi oluş ve özsaygı arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi tekniğiyle

incelenmiştir. İnceleme sonuçları Tablo-3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Benlik saygısının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları**

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Kendini sevme	.80	.20	.32	3.88	.000**
Öz-yeterlik	.94	.24	.32	3.89	.000**

\*\* $p < .001$

Tablo-3 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, özsaygı alt boyutlarının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $R=.58$ ,  $R^2=.34$ ,  $F=47.79$ ,  $p<.001$ ). Değişkenlerin mutluluk ile ilişkileri tek tek alındığında, regresyon eşitliğinde kendini sevmenin ( $\beta= .32$ ;  $p<.001$ ) ve öz-yeterliğin ( $\beta= .32$ ;  $p<.001$ ) bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Özsaygı alt boyutları ile öznel iyi oluş pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ilgili değişkenler, öznel iyi oluştaki varyansın %34'ünü açıklamaktadır.

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarıyla benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları için benlik saygısı düzeylerinin yüksek olması önemlidir. Çalışmada, benlik saygısı, öz-yeterlik ve kendini sevme olmak üzere iki boyutlu olarak ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Bu açıdan bakıldığında bireyin "ne yapabilirim?" sorusunun cevabı olan öz-yeterliğin ve "kimim?" sorusunun cevabı olan kendini sevmenin, öznel iyi oluşla pozitif yönde önemli düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca benlik saygısını oluşturan söz konusu iki değişkenin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bu çalışmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen sonuçlar, alanyazındaki sonuçlarla benzer niteliktedir. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş kavramları birbirine yakın kavramlar olarak değerlendirilmektedir. Argyle ve diğ. (1989), benlik saygısını mutluluğun önemli bir bileşeni olarak ele almıştır. Lyubomirsky ve diğ. (2006) ise, benlik saygısının öznel iyi oluşla olan benzerliğini ve farklılığını ortaya koymak üzere gerçekleştirdikleri çalışmada bu iki yapının birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili ancak farklı yapılar olduklarını ortaya koymuşlardır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda benlik saygısı, yaşam doyumu ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu ve benlik saygısının öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Chow, 2005; Furnham ve Cheng, 2000; Shackelford, 2001).

Alanyazın incelendiğinde benlik saygısının geliştirilebilir bir yapı olarak değerlendirildiği görülmektedir (Andrews ve Brown, 1995; McManus ve diğ., 2009). Bu kapsamda benlik saygısını geliştirmeye yönelik çeşitli grup terapileri (Arıcak, 1999; Doğru ve Peker, 2004; Whelan, Haywood ve Galloway, 2007) ya da bireysel terapiler (McManus ve diğ., 2009) yapılmaktadır. Elde edilen bulgular bu açıdan değerlendirildiğinde özellikle öznel iyi oluşu artırmaya yönelik geliştirilen programlarda ya da etkinliklerde benlik saygısını geliştirmeye

yönelik etkinliklere yer verilebilir. Pozitif psikolojinin temel işlevlerinden birisinin de bireyin karakterlerini güçlendirmek ve bu yolla bireyin kişisel gelişimine katkı sağlamak olduğu düşünülecek olursa, benlik saygısının geliştirilmesi yoluyla öznel iyi oluş düzeyinde de artışlar sağlanabilir.

Bu araştırmanın önemli bir özelliği de öğretmen adayı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Araştırmanın böyle bir çalışma grubu üzerinde yürütülmesi ve elde edilen sonuçlar üniversite öğrencileri açısından olduğu kadar, gelecekte eğitim verecekleri bireyler açısından da önemlidir. Çünkü literatürde, öznel iyi oluş düzeylerinin verimli çalışma, üreticilik ve yaratıcılığı olumlu yönde etkilediğine yönelik bulgular söz konusudur (Lyubomirsky ve diğ., 2005). Öznel iyi oluşa ilişkin bu bulgu üniversite öğrencilerinin bireysel ve akademik başarıları ve gelişimleri açısından da önemlidir. Benlik saygısı ve öznel iyi oluşu yeterli düzeyde olan üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının ve üniversite eğitiminden elde edecekleri faydanın da istenen düzeyde olabileceği düşünülebilir.

Benliksaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda (Diener ve Diener, 1995) benlik saygısının öznel iyi oluşa etkisine yönelik farklı sonuçlar bulunmuştur. Özellikle bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda, toplumsallığın (collectivistic) ön planda olduğu toplumlara göre, benlik saygısının öznel iyi oluş üzerinde daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türk toplumu ise bu anlamda bireyselliğin egemen olduğu batı toplumları ile toplumsallığın egemen olduğu doğu toplumları arasında bir yerdedir. Gerek coğrafi konumu itibarıyla gerekse ülke ideolojisi ve amaçları açısından bireyselleşmeye doğru giden bir toplum olma yolundadır. Elde edilen bulgular bu

açıdan ele alındığında, benlik saygısının Türk toplumunda da batı toplumlarında olduğu gibi öznel iyi oluş açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Ayrıca, bu çalışmada benliksaygısı kavramı daha önceki çalışmalardan farklı olarak, iki boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır. Bu yönüyle, benlik saygısını tek boyutlu olarak değerlendiren, genel eğilimden farklılaşmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bireylerin öz-yeterlik ve kendini sevme düzeylerinin geliştirilmesi yoluyla, öznel iyi oluşlarına katkı sağlanıp sağlanamayacağı deneysel çalışmalarla da incelenmelidir.

Öznel iyi oluşla ilgili önemli tartışmalardan birisi de, öznel iyi oluşun sürekliliği konusudur. Gerçekleştirilen ve önerilen pek çok etkinlik öznel iyi oluşa katkı sağlayabilmektedir. Bununla birlikte öznel iyi oluş düzeyindeki bu olumlu artışların sürekliliğinin sağlanamadığı belirtilmektedir (Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Öznel iyi oluşta benlik saygısı yoluyla sağlanacak artışların ise daha kalıcı olabileceği düşünülebilir. Çünkü benlik saygısında gerçekleşecek olumlu değişikliklerin kalıcı olacağı düşünülebilir. Ancak bu varsayımın yine deneysel çalışmalarla desteklenmesine ihtiyaç vardır.

Bu araştırmanın önemli bir sınırlılığı ise, araştırma grubunun üniversite eğitimi alan bireylerden oluşmasıdır. Üniversitede öğrenim gören öğrenciler toplumun küçük bir bölümünü oluşturmaktadır. Ayrıca üniversiteli olmanın benlik saygılarını olumlu yönde etkileyici bir işlevi söz konusudur. Bundan dolayı benzer çalışmaların üniversite eğitimi görmeyen ve öğrenci olmayan bireyler üzerinde de yürütülmesi konuyla ilgili alanyazına katkı sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Andrews, B. & Brown, G.W. (1995). Stability and change in low self-esteem: The role of psychosocial factors. *Psychological Medicine*, 25, 23-31.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Arıca, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Blatt, S. J. & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and selfdefinition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Button, E. J., Loan, P., Davies, J., & Sonuga-Barke, E. J. S. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 39-47.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Coopersmith, S. (1967). Parental characteristics related to self-esteem. In, *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- DeNeve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. ve Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13 (1), 81-84.
- Doğan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 236-248.
- Doğan, T. (2010). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme ve Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126-137.
- Doğru, N. ve Peker, R. (2004). Özsayı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsayı düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 17 (2), 315-328.
- Dori, G. A., & Overholser, J. C. (1999). Depression, hopelessness, and self-esteem: Accounting for suicidality in adolescent psychiatric inpatients. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29, 309-318.
- Ehnholt, K. A., Salkovskis, P. M., & Rimes, K. A. (1999). Obsessive-compulsive disorder, anxiety disorders, and self-esteem: an exploratory study. *Behaviour Research and Therapy* 37(8), 771-781.
- Fennell, M. (1997) Low self-esteem: a cognitive perspective. *Behavioral Cognitive Psychotherapy*, 25,1-25.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: a study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 46, 19-26.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.



- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lyubomirsky S (2001) Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 266-275.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 45(3), 304-314.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H. & Kessel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional beliefs and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310-320.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shackelford, T.K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30, 371-390.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.
- Tafarodi, R. W. (1998). Paradoxical self-esteem and selectivity in the processing of social information. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 1181-1196.
- Tafarodi, R. W & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Tafarodi, R. W., Tam, J., & Milne, A. B. (2001). Selective memory and the persistence of paradoxical self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1179-1189.
- Tafarodi, R. W., Wild, N. & Ho, C. (2010). Parental authority, nurturance, and two-dimensional self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 294-303.
- Vaillant, G. E. (2003). Mental health. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1373-1384.
- Watson, D., Tellegen, A., & Clark, L. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Whelan, A., Haywood, P., & Galloway, S. (2007). Low self-esteem: Group cognitive behaviour therapy. *British Journal of Learning Disabilities*, 35, 125-130.
- Yetim, Ü. (1993). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zuckerman, D. M. (1985). Confidence and aspirations: Self-esteem and self-concepts as predictors of students' life goals. *Journal of Personality*, 53(4), 543-560.

## Summary

### Introduction

Self-esteem is regarded as one of the fundamental concepts in psychology literature. Self-esteem is defined as the positive and negative attitudes of the individual towards him/herself. In literature self-esteem is generally discussed to be one dimensional. Whereas recently it is seen that self-esteem is evaluated as two dimensional. Accordingly, there are studies that portray self-esteem as having two dimensions of "self-liking" and "self-competence". Self-liking reflects the acceptance and approval of an individual by him/herself and the value that he/she gives to him/herself. Whereas self-competence is the feeling of oneself to feel that he/she is competent, influential and in control. In other words, it represents the positive and negative approaches that one takes towards him/herself regarding the ability to reach desired targets and obtain the desired results.

Subjective well-being is defined as achieving satisfaction in life and experiencing positive emotions frequently while experiencing negative emotions less. In this definition, satisfaction with life forms the cognitive dimension of subjective well-being. Whereas affective dimension includes positive emotions such as enthusiasm, pride, interest, joy, happiness and confidence along with negative emotions such as shame, guilt, hate, rage, spite. Researches put forth not only that individual with high levels of subjective well-being feel good about themselves but that they are also more successful in interpersonal relationships, that their life energy and creativity increase, their immune system becomes stronger, they become more efficient in their business life and that their life spans are longer. When a literature survey is made it is seen that in studies about the relationship between happiness and self-esteem results have been obtained stating that there is a statistically significant relationship between these two concepts and that self-esteem is an important determinant of happiness.

The objective of this study is to examine the relationships between self-esteem and subjective well-being. To this end, the predictive role of self-esteem on subjective well-being has been examined.

### Methodology

The participants of this study are 191 university students (120 female / 71 male) from Sakarya University. The age range of the participants is 18-26 and the age average is 20.95. In the study, Self-Liking/Self-Competence Scale and Satisfaction with Life Scale along with Positive-Negative Affect Scale have been used to evaluate self-esteem and subjective well-being respectively.

### Findings

When the relationships between self-esteem and subjective well-being are examined, a correlation of .53 ( $p < .01$ ) has been obtained between the sub-dimensions of self-esteem and subjective well-being. Multi regression analysis has been used in order to determine the prediction levels regarding subjective well-being for the sub-dimensions of self-esteem which are self-liking and self-competence. Accordingly, it has been concluded that the two aforementioned variables are statistically significant positive predicative regarding subjective well-being. Hereunder, self-esteem explains 34 % of the total variance regarding subjective well-being.

### Discussion

In this study the relationships between the subjective well-beings of university students and their self-esteem have been examined. According to the results of the study, it is important for the students to have a high level of self-esteem for their subjective well beings. In the study self-esteem was assumed to be and evaluated as two dimensional with sub-dimensions of self-competence and self-liking. When looked from this point of view, it has been concluded that self-competence which is the answer to the question "what can I do?" and self-liking which is the answer to the question "who am I?" have statistically significant positive relations with subjective well-being. It was also concluded that the two variables that make up self-esteem are statistically significant predictive variables regarding subjective well-being. The results obtained in this study regarding the relationships between self-esteem and subjective well-being are similar to those that have been obtained in literature. When a literature survey is made it is seen that self-

esteem is evaluated as improvable. When the obtained results are evaluated in this respect, it can be concluded that activities regarding the development of self-esteem should be

included in programs developed to increase subjective well-being. Thus, subjective well-being levels may be increased by developing self-esteem.